

„Was muss dann jetzt erst kommen?“

INTERVIEW 2009 stürmte Sonja Tajsich in die Ironman-Weltspitze. Jetzt geht sie die Sache noch professioneller an. Claus Wotruba hat mit der Triathletin gesprochen.

2010 ist ein besonderes Jahr, oder?

Sonja Tajsich: Schon deswegen, weil am 1. August erstmals ein Ironman in Regensburg stattfindet. Ich bin heilfroh über die Entscheidung, hier zu starten. Der Hype ist zu spüren. Viele, die ihre Karriere beendet hatten, packen ihre Räder aus und sagen: Wenn das hier stattfindet, will ich mitmachen. Das ist etwas Großes und ich habe sogar Chancen, vorne dabei zu sein.

Denken Sie öfter daran, was das Besondere eines Heimrennens wird?

Neulich bin ich mit meinem Mann Tom durch Stadthof gegangen und er hat gefragt: Und, was ist das für ein Gefühl, wenn du daran denkst, dass du in einem halben Jahr hier über die Ziellinie läufst? Das ist Wahnsinn, das wird ein Erlebnis, das für immer bleiben wird.

Sind aller guten Dinge drei für die Hawaii-Träume?

Erstmal muss ich mich wieder qualifizieren. Bei meinem Saisonstart am 25. April in Südafrika gibt es nur einen Platz. Unter den 17 gemeldeten Profifrauen sind mindestens vier, die was drauf haben. Lucie Zelenkova, die Siegerin 2009, ist da. Dann Bela Bayliss, die jedes Jahr sechs, sieben Rennen gewinnt, letztes Jahr aber ausstieg. Und Tine Deckers, die in Hawaii vor mir war.

Was ist das Ziel für Südafrika?

Wenn die gleichen Bedingungen wie vor einem Jahr herrschen, würde ich gerne meine Zeit toppen (9:27:59, d. Red.). Aber ich würde lügen, wenn ich sage, mir würde ein Platz in den Top Fünf reichen. Ich hätte gerne schnellere Einzelsplits und liebäugle mit den Kursrekorden im Radfahren

oder Laufen. Im Schwimmen brauche ich darüber ja nicht nachzudenken (lacht). Bisher konnte ich im Wettkampf immer viel mehr abrufen als ich trainiert habe. Ist das jetzt mit viel mehr Training auch so oder bin ich nur nachher nicht so kaputt?

Wie wichtig wäre ein zweiter Ironman-Sieg nach Malaysia 2006?

Sehr wichtig. Schon, um Akzente zu setzen. Sieg ist Sieg, ein zweiter Platz zählt nicht. Beim Sieg fragt auch keiner, wer da war. Ich bin zuversichtlich, ich habe extrem stark trainiert.

Was denn?

Mein neuer Trainer Ralf Ebli hat mir einmal mehr Schwimmen pro Woche und längere Einheiten verordnet. Das summiert sich. Ich habe mir die Mühe gemacht, die Trainingskilometer bis Südafrika von 2009 denen von heuer gegenüberzustellen und festgestellt, dass ich in jeder Disziplin 50 Prozent mehr trainiert habe – ohne mich ausgepumpt zu fühlen. Außerdem war ich vier Wochen statt einer im Trainingslager. Allein das macht viel aus.

Wir fassen zusammen: 2009 startete Mama Tajsich nach dem Babyjahr, um auszuloten, was möglich ist, 2010 ist die erste echte Profi-Saison der Sonja Tajsich.

Genau so. Vor Südafrika 2009 hatte ich 20 Stunden die Woche, immer abgestimmt auf meine Tochter Lisa. Sie war überall im Babyjogger dabei. Ich wurde Zweite mit Bestzeit. Wir haben gesagt: Wow, und das mit dem Training! Machen wir weiter und schauen, was in Klagenfurt passiert.

Es folgte die Fabelzeit unter neun Stunden.

Ich habe hochwertiger trainiert und bin fast explodiert. Erst in der Vorbereitung für Hawaii ging es ins Professionelle. Dieses Jahr läuft es von Anfang an hoch professionell. Das ist jetzt mein Job, ich bekomme Antrittsgelder und – hoffentlich – Preisgelder.

Gibt's neue Partner?

Ich freue mich, dass die Firma Stadler mich unterstützt. Das hilft mir sehr. Die Zusammenarbeit mit Carolin



Die Suche geht weiter: Wo liegen Sonja Tajsichs Grenzen? Foto: Tajsich

DER AUFSTIEG DER „EISENFRAU“ SONJA TAJSICH

► 2002 absolvierte Sonja Tajsich in Roth unter ihrem Mädchennamen Heubach ihren ersten Langdistanz-Triathlon.

► 2004 schaffte sie es erstmals aufs Treppchen, in Lanzarote und Zürich.

► 2006 gewann sie am 26. Februar den Ironman in Malaysia.

► 2009 belegte sie in Südafrika und Klagenfurt zweite Ränge und blieb in Kärnten unter neun Stunden (8:59:45).

Stadler ist unkompliziert. Mir wurde auch flott aus einer Notlage geholfen.

Welche Notlage?

Ich wollte ja für ein Damen-Team aus Frankfurt starten, das auch Charity-Projekte macht: Es klang supertoll, ich sollte Team-Kapitän sein. Dafür hatte ich alle meine Sponsoren aufge-

geben. Doch wir kamen nicht zusammen. Nichts wurde fertig, die Vertragsverhandlungen verzögerten sich über Monate. Solange, bis wir irgendwann gesagt haben, nein, Schluss, aus.

Das waren alles organisatorische Schwierigkeiten. Gab es auch gesundheitliche Probleme den Winter über?

Mein Mann hatte gerade zwei Wochen eine Lungenentzündung. Lisa hatte einen grippalen Infekt und über 40 Grad Fieber. Ich bin mit Mundschutz rumgelaufen, aber gesund geblieben. Keine Ahnung, wie das ging. Ich bin total stark im Moment.

Wie ist die Unterstützung im Umfeld?

Ich habe tolle Partner. Zuvorderst einmal mehr mein Mann Tom, der immer an mich glaubt. Und Ralf, mein Trainer, ist Wahnsinn. Er kann gut mit Frauen, ist ein bisschen Seelenklemmer, findet immer die richtigen Worte und die Pläne sind klasse. Die ärztliche Betreuung, mein Chef in der Redaktion von „active women“, wo ich immer noch ein Tag pro Woche bin, die Ausrüster, alles passt.

Es hat sich viel verändert. Aus der Hobby-sportlerin von früher ist eine Athletin der Weltklasse geworden.

Ich bin noch nicht ganz nachgekommen im Kopf. Ich war immer die, die gesagt hat, die anderen sind so gut, da habe ich keine Chance. Das gibt es nicht mehr. Jetzt weiß ich, dass ich auch superkrass trainiert habe. Und wenn ich so gute Leistungen schon mit meinem bisherigen Training hatte, was muss dann jetzt erst kommen?

Laufen vielleicht mehr Tajsichs rum, die gar nicht um ihre Fähigkeiten wissen?

Mit Sicherheit. Ich habe den Sport erst mit 21 entdeckt, mit 26 die erste Langstrecke gemacht. Du musst erstens die genetischen Voraussetzungen haben, dass du das packst. Dann musst du die Disziplin aufbringen. Und drittens musst du das Umfeld und die Möglichkeit haben, auch finanziell. Es gibt bestimmt viele, die die Möglichkeit haben, wenn sie's nur wüssten.

Was denken Sie über Triathlon und die Entwicklung, die die Sportart nimmt?

Was ich mit lachendem und weinendem Auge betrachte, ist, dass Hinz und Kunz eben mal einen Ironman machen wollen. Das kann gefährlich werden. Andererseits boomt es total, die Startplätze sind begehrt, es ist ein wunderschöner Sport, ein Ganzkörpersport, sehr gesund. Aber man muss sich klar sein, dass die Belastung für den Körper auch heftig ist.



BMW 1er



www.bmw.de/1er

Freude am Fahren

Abb. ähnlich

FREUDE HAT ZWEI EINMALIGE ANGEBOTE.

Ob in Schwarz oder Alpinweiß – erleben Sie pure Freude am Fahren in der Premium Kompaktklasse: Erleben Sie den BMW 116i „BLACK&WHITE“ inklusive Klimaanlage, Nebelscheinwerfer und dem vielfach ausgezeichneten Technologiepaket BMW EfficientDynamics für weniger Verbrauch und mehr Fahrfreude.

DER BMW 116i „BLACK&WHITE“. JETZT AB 199 EUR MONATLICH.*

BMW EfficientDynamics
Weniger Verbrauch. Mehr Fahrfreude.

BMW 116i 3-Türer „BLACK&WHITE“

• Schwarz uni oder alpinweiß • Stoff Elektra anthrazit • Klimaanlage • Armauflege vorn • Ablagenpaket • Nebelscheinwerfer • Radio BMW Business mit CD-Laufwerk • BMW EfficientDynamics: Auto Start Stop Funktion, Bremsenergieerückgewinnung u.v.m.

Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,1 l/100 km, innerorts: 7,9 l/100 km, außerorts: 5,1 l/100 km, CO₂-Emission kombiniert: 143 g/km

* Ein Angebot der BMW Bank GmbH (04/2010) für das Modell BMW 116i „BLACK&WHITE“ – solange der Vorrat reicht – zzgl. 490,00 EUR für Zulassung und Überführung.

Finanzierungsbeispiel*

Fahrzeugpreis	18.522,00 EUR
Laufzeit	36 Monate
Effektiver Jahreszins	2,99 %
Anzahlung	1.500,00 EUR
Einmalige Zielrate	11.313,00 EUR

35 monatliche Finanzierungsraten à

199,00 EUR

Autohaus Bock

Georg Bock GmbH & Co. KG, Nittenau
Brucker Straße 12, Tel. 09436-94000
www.bock-bmw.de

Autohaus Hofmann

Autohaus Hofmann, Regensburg
Dr.-Gessler-Straße 33, Tel. 0941-9927-0
Autohaus Hofmann GmbH, Abensberg
Werkstraße 13, Tel. 09443-9153-0
www.autohaus-hofmann.com

Autohaus Partl

Autohaus René Partl GmbH, Neumarkt
Berliner Ring 4, Tel. 09181-3203-3
www.bmw-partl.de

Autohaus J.B. LELL

Autohaus J. B. LELL, Schwandorf
Industriestraße 18 - 20, Tel. 09431-7444-0
Autohaus J. B. LELL, Kümmerbruck
Vilstalstraße 27 - 29, Tel. 09621-7710-0
Autohaus J. B. LELL, Weiden
Zur Centralwerkstätte 5, Tel. 0961-3003-0
www.lell-bmw.de

Autohaus Praller

Autohaus Praller GmbH, Deuerling
Regensburger Straße 35, Tel. 09498-94040
www.bmw-praller.de